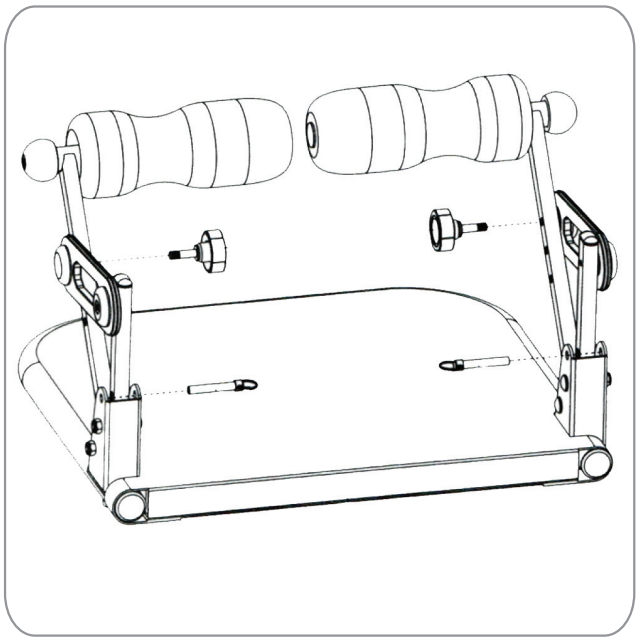


Gebrauchsanleitung
ab Seite 3 — DE

Instruction manual
starting on page 14 — GB

Mode d'emploi
à partir de la page 26 — FR

Handleiding
vanaf pagina 38 — NL

Z 06030_V1

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 1 12.03.2015 10:44:24

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 2 12.03.2015 10:44:47

Inhalt

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung 4
Bestimmungsgemäßer Gebrauch 4
Sicherheitshinweise 4
Verletzungsgefahren 4
Hinweise zum Gebrauch 5
Lieferumfang & Geräteübersicht 6
Vorbereitung 6
Aufbau 7
Gumibänder befestigen/Höhe verstellen 7
Vor dem Training 7
Aufwärmübungen 8
Training 8
Fahrrad (Cycle) 9
Stepper 9
Sit-Up 9
Schere (Leg Exercise) 9
Training für die Arme (Arm Exercise) 9
Liegestütze (Push-Up) 10
Nach dem Training 10
Reinigung und Aufbewahrung 11
Explosionszeichnung & Teileliste 12
Technische Daten 13
Entsorgung 13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Fitnessgerät aus unserem Hause entschieden haben. Bitte lesen Sie vor dem ersten Gebrauch des Gerätes die Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Bei Weitergabe des Gerätes ist diese Anleitung mit auszuhändigen. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Anleitung nicht beachtet werden!

Im Rahmen ständiger Weiterentwicklung behalten wir uns das Recht vor, Produkt, Verpackung oder Beipackunterlagen jederzeit zu ändern.

Sollten Sie Fragen haben, kontaktieren Sie den Kundenservice über unsere Webseite:

www.service-shopping.de

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 3 12.03.2015 10:44:47

Bedeutung der Symbole in dieser Anleitung

Alle Sicherheitshinweise sind mit diesem Symbol gekennzeichnet. Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

Tipps und Empfehlungen sind mit diesem Symbol gekennzeichnet.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- ❒ Das Gerät ist zum Trainieren der Bauch-, Bein-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur bestimmt.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet!
- ❒ Das maximal zulässige Körpergewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- ❒ Das Gerät eignet sich nur für die Nutzung in geschlossenen Innenräumen.
- ❒ Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- ❒ Das Gerät ist für den Privatgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- ❒ Nutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- ❒ Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahren

- ❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Gerät und Verpackungsmaterial fern. Es besteht Verletzungs- und Erstickungsgefahr!
- ❒ Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- ❒ Lassen Sie das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt.
- ❒ Das Gerät darf jeweils nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- ❒ Wärmen Sie sich vor Gebrauch des Gerätes ausreichend auf.
- ❒ Beginnen Sie die Übungen langsam und steigern Sie nach und nach die Intensität. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich. Übertreiben Sie es nicht und überschätzen Sie sich nicht.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 4 12.03.2015 10:44:47

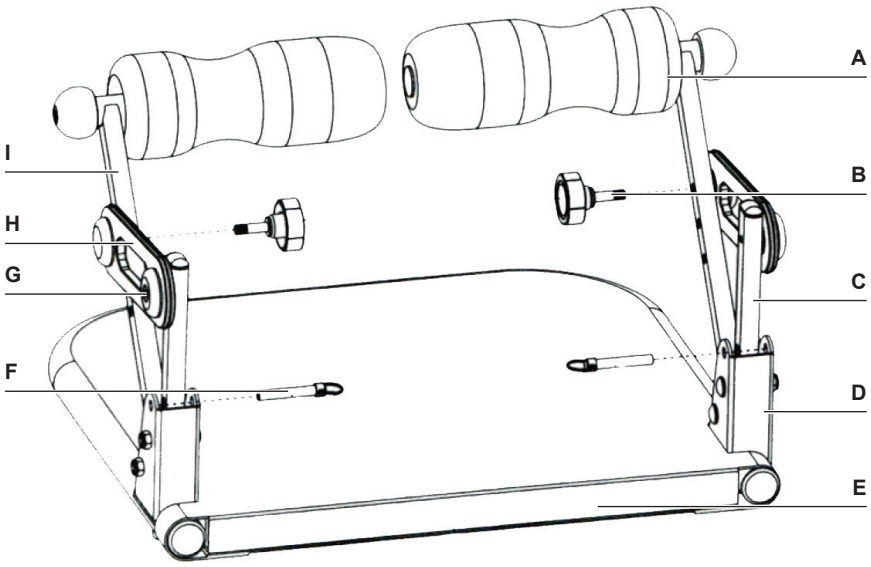
- ❒ Sollten Sie in Bezug auf Ihre Gesundheit zu einer Risikogruppe gehören, längere Zeit keinen Sport getrieben, Herz-/ Kreislauf- oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie vor der Benutzung des Geräts Ihren Arzt. Stimmen Sie ggf. das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ❒ Schwangere dürfen das Gerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit oder nach Alkoholkonsum.
- ❒ Tragen Sie beim Training bequeme Kleidung und rutschfeste Turnschuhe. Benutzen Sie das Gerät nicht unbekleidet.
- ❒ Achten Sie darauf, dass Ihre Kleidung nicht zu weit ist, damit sie nicht in den beweglichen Teilen des Gerätes eingeklemmt werden kann.
- ❒ Wenn Sie lange Haare haben, binden Sie sie vor dem Training unbedingt hoch, damit sie sich nicht im Gerät verfangen können. Nehmen Sie jeglichen Schmuck ab.
- ❒ Lassen Sie, je nach Ihrer Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Gerätes (mindestens 1 Meter), damit Sie beim Training genügend Spielraum haben.
- ❒ Seien Sie beim Heben und Tragen des Gerätes vorsichtig, damit Sie sich nicht verletzen.

Hinweise zum Gebrauch

- ❒ Achtung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Überprüfen Sie daher im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (Risse, Löcher, lose Schrauben usw.). Sollten Sie während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab. Defekte Teile müssen sofort von einem Fachmann ausgetauscht werden. Das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- ❒ Sollte das Gerät defekt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenständig zu reparieren. Kontaktieren Sie in Schadensfällen den Kundenservice oder einen Fachmann.
- ❒ Benutzen Sie das Gerät nur, wenn es ordnungsgemäß zusammengebaut ist.
- ❒ Nutzen Sie nur mitgeliefertes Zubehör.
- ❒ Setzen Sie das Gerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit aus.
- ❒ Stellen Sie das Gerät auf einem ebenen, standsicheren Untergrund auf. Decken Sie empfindliche Böden (Laminat, Parkett etc.) gegebenenfalls mit einer rutschsicheren Bodenschutzmatte ab.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 5 12.03.2015 10:44:47

Lieferumfang & Geräteübersicht



A Auflagepolster
B Feststellschraube zur Höhenverstellung an der hinteren Stange (2x)
C vordere Stange
D Gestell
E Standfuß mit Sitzfläche
F Sicherungsstift (2x)
G Innensechskantschraube zur Befestigung der Gummibänder
H Gummibänder (2x)
I hintere Stange

Vorbereitung

ACHTUNG!

❒ Halten Sie Kinder und Tiere vom Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
❒ Stellen Sie das Gerät an einem Ort mit genügend Freiraum zu allen Seiten auf.

- Packen Sie alle Teile aus und überprüfen Sie den Lieferumfang auf Vollständigkeit (siehe Kapitel „Lieferumfang“) und Transportschäden. Falls die Bestandteile Schäden aufweisen sollten, verwenden Sie diese nicht(!), sondern kontaktieren Sie den Kundenservice.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 6 12.03.2015 10:44:47

- Klappen Sie das Gestell (**D**) auf (siehe Abschnitt „Aufbau“).
- Montieren Sie die Gummibänder (**H**) und stellen Sie die gewünschte Höhe mit der Feststellschraube (**B**) ein (siehe Absatz „Gummibänder befestigen/Höhe verstellen“).

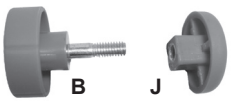
Aufbau

1. Klappen Sie die vorderen Stangen (**C**) des Gestells soweit auf, dass sie gerade nach oben zeigen
2. Stecken Sie die Sicherungsstifte (**F**) von Innen durch die dafür vorgesehenen Löcher in den vorderen Stangen.

Gumibänder befestigen/Höhe verstellen

Sollten die Gummibänder bei Lieferung noch nicht vormontiert sein, müssen Sie diese vor dem ersten Training anbringen:

1. Lösen Sie die Innensechskantschraube (**G**) mitsamt der Halterung von der vorderen Stange (**C**).
2. Legen Sie das Gummiband (**H**) auf die Halterung und schrauben Sie Beides mit der Innensechskantschraube wieder an der vorderen Stange fest.



3. Schrauben Sie die Feststellschraube (**B**) von der hinteren Stange (**I**) ab und lösen Sie das Gegenstück (**J**).
4. Legen Sie das Gummiband auf das Gegenstück und schrauben Sie Beides wieder mit der Feststellschraube fest.

Mithilfe der Feststellschraube können Sie die gewünschte Trainingshöhe des Gestells einstellen. Schrauben Sie dafür die Festellschraube ab und lösen Sie das Gegenstück mitsamt des Gummibandes. Wählen Sie die gewünschte Trainingshöhe am Gestell und schrauben Sie Alles wieder zusammen.

Vor dem Training

ACHTUNG!

- ❒ Trainieren Sie nie mit vollem Magen. Nehmen Sie etwa eine Stunde vor und auch nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich.
- ❒ Verletzungsgefahr! Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- ❒ Führen Sie vor Beginn des Trainings immer Aufwärmübungen durch (s. u.), um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Denken Sie daran, es geht nicht darum, auf die Schnelle ein paar Übungen zu machen, sondern langfristig und regelmäßig zu trainieren. So kann das Training für Ihre Gesundheit von großem Nutzen sein.

1. Ziehen Sie bequeme, luftdurchlässige Sportkleidung an. Sollten Sie lange Haare haben, binden Sie diese zusammen. Nehmen Sie Schmuck ab. Es soll sich nichts in den beweglichen Teilen des Gerätes verfangen.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 7 12.03.2015 10:44:47

2. Stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Fußboden. Um das Gerät herum sollte genügend Freiraum für die Ausführung der Übungen sein.
3. Stellen Sie Wasser oder ein anderes Getränk bereit, um Ihrem Flüssigkeitsbedarf während des Trainings nachzukommen.
4. Wärmen Sie sich vor dem eigentlichen Training auf. Im Folgenden haben wir einige Aufwärmübungen zusammengestellt.

Aufwärmübungen

Aufwärmen sollte grundsätzlich zu jeder sportlichen Tätigkeit gehören. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten der Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem wird das Verletzungsrisiko minimiert. Mit den folgenden Übungen werden große Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

- Joggen: Einige Minuten locker am Platz oder durch den Raum laufen. Zwischendurch ein paar Sprünge einbauen.
- Kniebeugen: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten und 5 – 10 x die Knie beugen und wieder strecken.
- Oberkörper Twist: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, Ellenbogen seitlich auf Schulterhöhe anheben und beugen, sodass die Hände vor der Brust sind. Den Oberkörper ca. 10 x so weit wie möglich nach rechts und links drehen.
- Seitenbeuger: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten. Dann den Oberkörper langsam jeweils nach rechts und nach links neigen. Den entgegengesetzten Arm dabei über den Kopf strecken. Ca. 10 Wiederholungen.
- Armkreisel: Schulterbreit hinstellen, Oberkörper gerade halten, rechten Arm strecken und nach vorne kreisen. Nach 5 – 10 Kreiseln die Richtung wechseln. Anschließend mit dem linken Arm wiederholen. 5 – 10 Kreisel pro Arm und Richtung.

Training

ACHTUNG!

- ❒ Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Verbindungen am Gerät auf festen Sitz!
- ❒ Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß.
- ❒ Stellen Sie das Gerät auf einen rutschfesten Untergrund.
- ❒ Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen wenden Sie sich sofort an einen Arzt.
- ❒ Sorgen Sie für ausreichende Pausen zwischen den Trainingseinheiten.
- ❒ Denken Sie immer daran, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung Flüssigkeit braucht. Sie sollten diesem Bedürfnis auch nachkommen.
- ❒ Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum während des Trainings gut belüftet ist.
- ❒ Führen Sie nach dem Training immer Dehnübungen durch (siehe Kapitel „Nach dem Training“), um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 8 12.03.2015 10:44:48

Nehmen Sie die entsprechende Trainingsposition ein. Prüfen Sie, ob die Auflagepolster die richtige Höhe haben (siehe Abschnitt „ Gummibänder befestigen/Höhe einstellen“).

Im Folgenden sind die grundlegenden Übungen beschrieben. Sie finden Abbildungen für diese Übungen auf dem Trainingsgerät.

Wiederholen Sie jede Übung ca. 15 Sekunden lang. Mit zunehmender Fitness verlängern Sie die Dauer.

Achten Sie auf gerade Körperhaltung!

Fahrrad (Cycle)

Setzen Sie sich in einem Abstand von ca. 20 cm auf einen Hocker oder Stuhl vor das Gerät. Stellen Sie die Füße auf die Auflagepolster (**A**). Treten Sie nun abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf die Auflagepolster. Achten Sie dabei darauf, dass sie die Beine abwechselnd gerade ausstrecken. Anfänger sollten langsam wechseln, Fortgeschrittene schneller.

Für Fortgeschrittene: Beide Beine gleichzeitig anziehen und strecken.

Stepper

Setzen Sie sich auf einen Hocker oder Stuhl direkt vor das Gerät. Stellen Sie die Füße auf die Auflageppolster. Achten Sie dabei darauf, dass beide Beine in einem 90°-Winkel stehen. Treten Sie nun abwechselnd mit dem linken und rechten Bein auf die Auflagepolster. Anfänger sollten langsam wechseln, Fortgeschrittene schneller.

Für Fortgeschrittene: Beide Beine gleichzeitig anziehen und strecken.

Sit-Up

Sie können bei dieser Übung auch die Arme vor der Brust verschränken.

Tipp für Anfänger: Legen Sie die Hände auf Ihre Oberschenkel.

Setzen Sie sich aufrecht auf den Standfuß mit Sitzfläche (**E**) und lehnen Sie sich gegen die Auflagepolster. Lehnen Sie sich langsam zurück, bis es nicht mehr weiter geht. Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie diese Übung. Achten Sie bei der gesamten Übung darauf, dass Sie den Rücken gerade halten.

Sie können diese Übung auch zu den sog. „Pulses“ abändern. Richten Sie sich dafür einfach nicht ganz so weit auf und machen Sie nur kleine schnelle Auf- und Abbewegungen.

Schere (Leg Exercise)

Legen Sie eine Trainingsunterlage (z.B. Isomatte) auf den Boden und stellen Sie das Gerät davor. Setzen Sie sich auf die Matte, vor das Gerät und legen Sie Ihre Beine so auf die Auflagepolster, so dass diese sich zwischen Wade und Ferse befinden. Drücken Sie die Auflagepolster abwechseln mit dem linken und rechten Bein nach unten. Anfänger sollten langsam wechseln, Fortgeschrittene schneller.

Training für die Arme (Arm Exercise)

Knien Sie sich auf den Standfuß mit Sitzfläche und legen Sie Ihre Hände auf die Auflagepolster. Drücken Sie diese abwechselnd mit dem rechten und linken Arm herunter. Achten Sie bei der gesamten Übung darauf, dass Sie den Rücken gerade halten. Anfänger sollten langsam wechseln, Fortgeschrittene schneller.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 9 12.03.2015 10:44:48

Liegestütze (Push-Up)

Legen Sie eine Trainingsunterlage (z.B. Isomatte) auf den Boden und stellen Sie das Gerät darauf. Knien Sie sich davor und nehmen Sie die Haltung für Liegestütze ein. Das Gerät befindet sich nun unter Ihnen. Die Auflagepolster sollten sich dabei direkt unter Ihren Beckenknochen befinden. Achten Sie bei dieser Übung darauf, dass die Arme in einer Linie mit den Schultern sind, Ihre Oberschenkel und der Oberkörper eine Linie bilden und der Rücken gerade ist. Senken Sie den Körper langsam ab, winkeln Sie die Arme an und spannen Sie den Körper an. Strecken Sie die Arme wieder und heben Sie den Körper dabei an.

Nach dem Training

Machen Sie nach dem Training immer ein paar Dehnübungen, um den Kreislauf langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden finden Sie Beispielübungen.

Oberkörper: Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberköper geht leicht mit. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Waden: Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Vorderseite Oberschenkel: Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Rücken: Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Innenseite Oberschenkel: Auf den Boden setzen, Knie nach Außen drehen, Fußsohlen zusammenlegen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. Ca. 5 – 20 Sekunden lang halten.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 10 12.03.2015 10:44:48

Gesamtes Bein: In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.

Schultern/Rücken: Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. Ca. 15 – 20 Sekunden lang halten.

Reinigung und Aufbewahrung

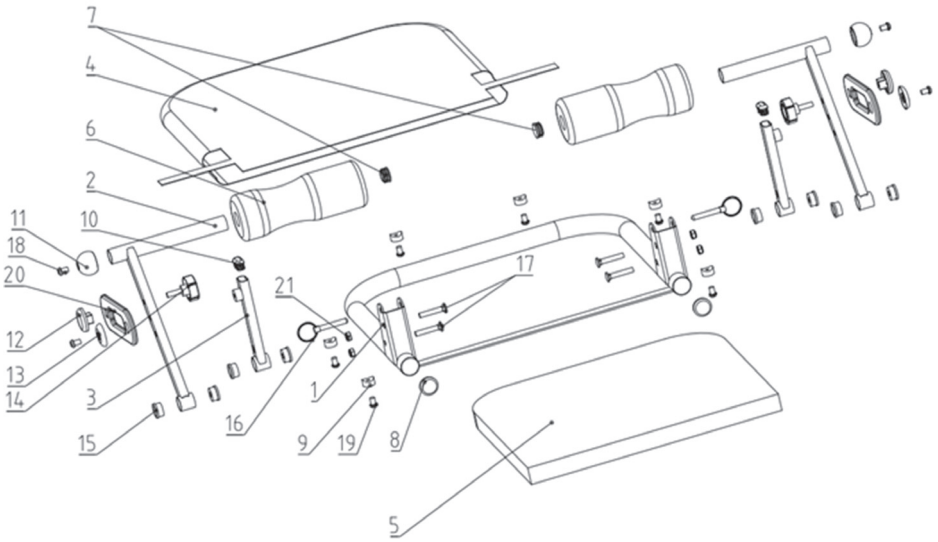
ACHTUNG!

- ❒ Seien Sie beim Heben und Tragen des Gerätes vorsichtig, damit Sie sich nicht verletzen.
- ❒ Verwenden Sie zum Reinigen keine ätzenden oder scheuernden Reinigungsmittel. Diese können die Oberfläche beschädigen.

- Wischen Sie das Gestell und den Standfuß mit Sitzfläche bei Bedarf mit einem feuchten Tuch ab.
- Zur platzsparenden Aufbewahrung können Sie das Gerät zusammenklappen. Ziehen Sie dafür den Sicherungsstift (**F**) aus den vorderen Stangen (**C**) und klappen Sie beide Stangen nach unten.
- Bewahren Sie das Gerät außer Reichweite von Kindern und Tieren an einem trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschütztem Ort auf.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 11 12.03.2015 10:44:49

Explosionszeichnung & Teileliste



Nr.	Benennung	Menge
1	Hauptrahmen Ø 32 mm	1
2	7-förmiges, hinteres, bewegliches Flachrundrohr	2
3	vorderes Flachrundrohr	2
4	Obermaterial des Bodenkissens	1
5	Schaumstoffüllung des Bodenkissens	1
6	Schaumstoff-Auflagepolster	2
7	Abdeckkappe Ø 25 mm	2
8	Abdeckkappe Ø 32 mm	2
9	Standfüße	6
10	Abdeckkappe 15 x 30 mm	2
11	Abdeckkappe, rund, Ø 25 mm	2
12	quadratische Kunststoffmutter	2
13	Fixierkappe für die Gummibänder	2
14	Feststellschraube	2
15	Kunststoffstopfen	8
16	Sicherheitsstift, Ø 8 x 45 mm	2

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 12 12.03.2015 10:44:49

Nr.	Benennung	Menge
17	Bolzen Ø 8 x 45 mm	4
18	Innensechskantschraube M6 x 15 mm	4
19	Bohrschrauben für die Standfüße M4.8 x 19 mm	6
20	Gummibänder	2
21	selbstsichernde Muttern M8	4

Technische Daten

Artikelnummer: Z 06030
Modell: TD002A-17
Maximales Benutzergewicht: 120 kg
Maße: min.: 55,5 x 46 x 13,5 cm
max.: 55,5 x 46 x 32 cm
Gerätegewicht: ca. 4,2 kg
Das Gerät entspricht EN ISO 20957-1 : 2013 und EN 957- 2 : 2003
Klasse H (Heimgebrauch)

Entsorgung

Das Verpackungsmaterial ist wiederverwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie auch das Gerät umweltgerecht. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrer örtlichen Gemeindeverwaltung.

Kundenservice / Importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Deutschland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) 0 – 30 Ct. / Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise können abweichen.

Alle Rechte vorbehalten.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 13 12.03.2015 10:44:49

Content

Meaning of the symbols in this instruction manual: 15
Proper use 15
Safety notes 15
Risks of injury 15
Notes on use 16
Product contents and device overview 17
Preparation 17
Assembly 18
Attaching the rubber bands/adjusting the height 18
Before your workout 18
Warm-up exercises 19
Workout 19
Cycle 20
Stepper 20
Sit-up 20
Leg exercise 20
Arm exercise 20
Push-up 20
After your workout 21
Cleaning and storage 22
Exploded view and part list 23
Technical data 24
Disposal 24

Dear customer,

We are delighted that you have decided to purchase a workout device from our establishment. Please carefully read through the instruction manual prior to using the device for the first time and store it in a safe place. This instruction manual is to accompany the device when it is passed on to others. The manufacturer and importer assume no liability in the event the data in this instruction manual have not been observed!

As part of ongoing development, we reserve the right to alter products, packaging or enclosed documentation at any time.

If you have any questions, please contact customer service via our website:

www.service-shopping.de

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 14 12.03.2015 10:44:49

Meaning of the symbols in this instruction manual:

All safety notes are marked with this symbol. Please carefully read through and obey the safety notes in order to avoid injury to persons and damage to property.

Tips and recommendations are marked with this symbol.

Proper use

- ❒ This device is intended to exercise the muscles of the abdomen, legs, back, shoulders and arms.
- ❒ This device is not suitable for therapeutic applications!
- ❒ The maximum permissible body weight of the user amounts to 120 kg.
- ❒ The device is only suitable for use in closed indoor areas.
- ❒ This device is not suitable for use by persons (including children) with restricted sensory or intellectual abilities or with a lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions from that person as to how to use the device.
- ❒ The device is intended for domestic, not commercial use.
- ❒ Only use the device as described in this instruction manual. Any other use is deemed improper.
- ❒ Defects arising due to improper handling, damage or attempts at repair are excluded from the warranty. This also applies to normal wear and tear.

Safety notes

Risks of injury

- ❒ Keep children and animals away from the device and packaging material. There is a danger of injury and suffocation!
- ❒ Parents and other guardians should always be aware of their responsibility to anticipate situations and actions arising from children's natural inclination to play and experiment for which the training device is not designed.
- ❒ Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- ❒ The device may only be used by one person at a time.
- ❒ Warm up properly before you use the device.
- ❒ Start the exercises slowly and then gradually increase the intensity. Improper use of the device and overexertion could harm your health. Do not overdo it and do not overestimate yourself.
- ❒ If you belong to a health risk group, have not exercised for a longer period of time, have a cardiovascular or orthopaedic condition, you should consult your physician before using the device. If applicable, consult your workout plan with him/her.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 15 12.03.2015 10:44:49

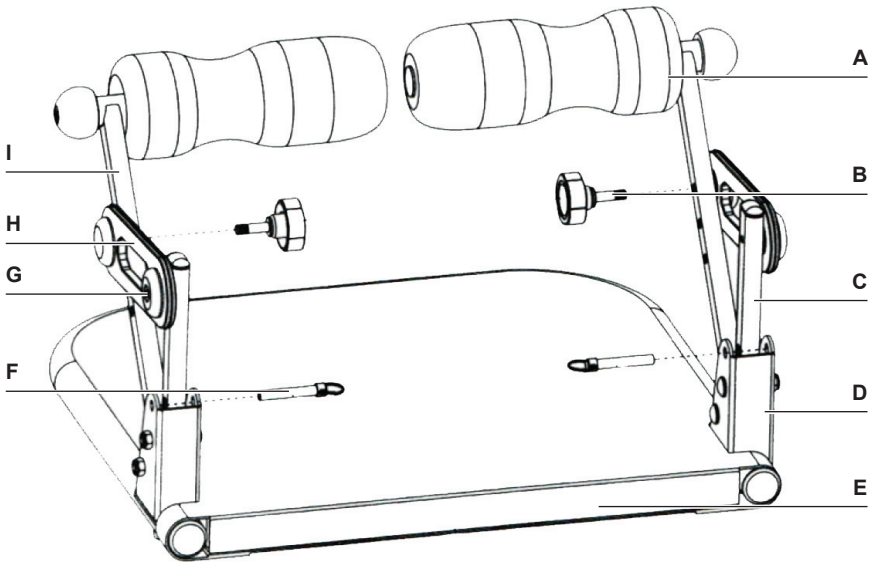
- ❒ Pregnant persons are not allowed to use the device or only after having consulted their physician.
- ❒ Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Do not work out directly after a meal or after consuming alcohol.
- ❒ When working out, wear comfortable clothing and non-slip gym shoes. Do not use the device without clothing.
- ❒ Ensure that your clothing is not too wide to prevent it from catching in the device's moving parts.
- ❒ If you have long hair, be sure to wear it up before working out so that there is no risk of it catching in the device. Remove any jewellery.
- ❒ Depending on your body size, ensure that there is enough space on all sides of the device (at least 1 metre) so that you have enough room for movement when working out.
- ❒ Be careful when lifting and carrying the device to avoid injuring yourself.

Notes on use

- ❒ Attention! The device's level of safety can only be maintained if it is checked for damages on a regular basis. For your own safety, always check the device for damages prior to using it (cracks, holes, loose screws etc.). If you notice that the device is making unusual sounds during use, immediately stop your workout. Defective parts must be immediately replaced by a qualified professional. If you discover damages, the device may not be used until it has been repaired.
- ❒ If the device is defective, do not attempt to repair it yourself. In the event of damage, contact customer service or a professional.
- ❒ Only use the device if it has been properly assembled.
- ❒ Only use the accessories included.
- ❒ Do not subject the device to extreme temperatures, severe temperature fluctuations, direct sunlight or moisture.
- ❒ Place the device on a level, stable surface. If necessary, cover sensitive floors (laminate, parquet etc.) with a non-slip floor protection mat.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 16 12.03.2015 10:44:50

Product contents and device overview



A Support pad
B Locking screw for adjusting the height of the rear bar (2x)
C Front bar
D Frame
E Support foot with seat
F Safety pin (2x)
G Hexagon socket screw for securing the rubber bands
H Rubber bands (2x)
I Rear bar

Preparation

ATTENTION!

❒ Keep children and animals away from the packaging material. Danger of suffocation exists!

❒ Set up the device in a suitable area with adequate space on all sides.

- Unpack all parts and make sure that the product contents are complete (see chapter “Product contents”) and check for any damages from transport. If you identify damages to the components, do not use them (!), instead contact our customer service centre.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 17 12.03.2015 10:44:50

- Fold the frame (**D**) apart (see section “Assembly”).
- Attach the rubber bands (**H**) and set the desired height with the locking screw (**B**) (see paragraph “Attaching the rubber bands/adjusting the height”).

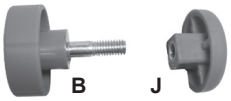
Assembly

1. Fold the front bars (**C**) of the frame apart so that they are both pointing straight up.
2. Insert the safety pins (**F**) from the inside through the holes provided in the front bars.

Attaching the rubber bands/adjusting the height

If the rubber bands are not been attached upon delivery, you must attach them before your first workout:

1. Loosen the hexagon socket screw (**G**) along with the bracket from the front bar (**C**).
2. Attach the rubber band (**H**) to the bracket and use the hexagon socket screw to screw both of them back onto the front bar.



3. Screw the locking screw (**B**) off of the rear bar (**I**) and loosen the counterpart (**J**).
4. Place the rubber band on the counterpart and use the locking screw to screw both of them back into place.

You can use the locking screw to set the frame to the desired height for your workout. To do so, screw the locking screw off and use the rubber band to loosen the counterpart. Select the desired height for your workout on the frame and screw everything back together.

Before your workout

ATTENTION!

- ❒ Never workout on a full stomach. Do not eat at least one hour before and after your workout.
- ❒ Risk of injury! Do not workout if you already tired and exhausted.
- ❒ Always perform warm-up exercises before beginning your workout (see below) in order to minimise the risk of injury.

Please keep in mind that the goal is not to perform a few exercises in a hurry, but to work out regularly over the long term. Thus, the workout will be able to greatly benefit your health.

1. Put on comfortable, breathable sportswear. If you have long hair, tie it up. Remove any jewellery. Nothing should catch in the moving parts of the device.
2. Set up the device on a level floor. There should be a sufficient amount of space around the device for performing the exercises.
3. Have water or another beverage nearby to satisfy your need for liquids during the workout.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 18 12.03.2015 10:44:50

4. Perform a warm-up before beginning with the workout itself. We have compiled a list of warm-up exercises below.

Warm-up exercises

You should generally perform warm-up exercises before any athletic activity. Warm-up exercises stimulate and improve all physical and psychological performance aspects. The risk of injury is also reduced. The following exercises will warm up large muscle groups through movement.

- Jogging: Run on the spot or through the room in a relaxed manner for a few minutes. Include a few jumps in between.
- Knee-bends: Stand with your legs shoulder-width apart, your upper body straight and bend and straighten your knees 5 – 10 x.
- Upper body twist: Stand with your legs shoulder-width apart, lift your elbows to shoulder height along your sides and bend them so that your hands are in front of your chest. Twist your upper body 10x as far to the right and left as possible.
- Side bends: Stand with your legs shoulder-width apart and your upper body straight. Then slowly bend your upper body to the right and to the left. At the same time, stretch your arm on the opposite side over your head. Perform about 10 repetitions.
- Arm circles: Stand with your legs shoulder-width apart and your upper body straight, extend your right arm and make circles to the front. After you have performed 5 – 10 circles, switch the direction. Then repeat with the left arm. Perform 5 – 10 circles per arm and direction.

Workout

ATTENTION!

- ❒ Before each use, check to make sure that all connections on the device are secure!
- ❒ Check the device for wear prior to each use.
- ❒ Set up the device on a non-slip surface.
- ❒ Immediately stop your workout if you feel weak or dizzy. In the event of nausea, pain in the chest or limbs, heart palpation or other symptoms, please immediately contact a physician.
- ❒ Take adequate breaks between workouts.
- ❒ Always remember that the body needs plenty of liquids when performing physical activity. You should definitely satisfy the body's need for liquids.
- ❒ Make sure that the training area is well ventilated during your workout.
- ❒ After your workout, always perform stretching exercises (see chapter "After your workout") in order to slowly bring your cardiovascular system back down to a normal level.

Assume the corresponding workout position. Check whether the support pads are at the correct height (see section "Adjusting the rubber bands/adjusting the height").

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 19 12.03.2015 10:44:50

The basic exercises are described below. You can find images depicting these exercises on your exercise device.

Repeat each exercise for approx. 15 seconds. Increase the time as your fitness improves.
Make sure that your body posture is straight!

Cycle

Sit on a stool or chair in front of the device at a distance of approx. 20 cm. Place your feet on the support pads (**A**). Step on the support pads with your left and right leg one at a time. Make sure that you stretch out your legs one at a time. Beginners should switch legs slowly; advanced persons should do so faster.

For advanced persons: Pull up both legs at the same time and extend them.

Stepper

Sit on a stool or chair directly in front of the device. Place your feet on the support pads. At the same time, make sure that both of your legs are at a 90° angle. Step on the support pads with your left and right leg one at a time. Beginners should switch legs slowly; advanced persons should do so faster.

For advanced persons: Pull up both legs at the same time and extend them.

Sit-up

For this exercise, you can also fold your arms in front of your chest.
Tip for beginners: Place your hands on your thighs.

Sit upright on the support foot with the seat (**E**) and lean against the support pads. Slowly lean back as far as you can. Sit back up and repeat the exercise. Make sure that you keep your back straight during the entire exercise.

You can also modify this exercise into “pulses”. For this, don't sit up quite as straight and only make small, fast up and down movements.

Leg exercise

Lay down a fitness mat (e.g. thermo mat) on the floor and place the device in front of it. Sit down on the mat in front of the device and place your legs on the support pads so that they are located between your heels and calves. Push the support pads down with your left and right leg one at a time. Beginners should switch legs slowly; advanced persons should do so faster.

Arm exercise

Kneel down on the support foot with the seat and place your hands on the support pads. Push them down with your right and left arm one at a time. Make sure that you keep your back straight during the entire exercise. Beginners should switch legs slowly; advanced persons should do so faster.

Push-up

Lay down a fitness mat (e. g. thermo mat) on the floor and place the device on it. Kneel down in front of it and get into the push-up position. The device is now underneath you. The support pads should be directly under your pelvic bone. During this exercise, make sure that your arms are in line with your shoulders, your thighs are in line with your torso

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 20 12.03.2015 10:44:50

and your back is straight. Slowly lower your body, bend your arms and tense your body. Stretch your arms back out and lift your body at the same time.

After your workout

After your workout, always stretch in order to slowly bring your cardiovascular system back down to a normal level. Below is a number of exercises provided as an example.

Upper body: Stand upright, fold your arms together over your head and with your right hand, pull your left elbow to the right. This will move your upper body slightly to the respective side. Hold the position for approx. 15–20 seconds. Change sides.

Calves: Stand up. Put your right leg forward so that it is slightly bent while keeping your left leg extended. Push the left heel down to the floor. Hold the position for approx. 15–20 seconds. Change sides.

Front thighs: Stand on one leg, bend the other one and reach around your foot with your hand. Pull towards your buttocks and hold for approx. 5–20 seconds. Change sides.

Back: Lie flat on your back. Bend your right leg and place it over the extended left leg. Your hips will rotate, both shoulders must remain on the floor. Hold for approx. 5–20 seconds. Change sides.

Inside of the thighs: Sit on the ground, turn your knee outward, place the soles of your feet together and pull them towards your body. Place your hands around your ankles and with your elbow, gently push your knee down to the ground. Stretch your back in the process. Hold for approx. 5–20 seconds.

Entire leg: Get into a squat position, support your hands next to your feet on the ground and stretch one leg back. The thigh and lower part of the front leg form a right angle and the foot is completely on the ground. Hold for approx. 15–20 seconds. Change sides.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 21 12.03.2015 10:44:50

Shoulders/back: Sit cross-legged with your back straight on the floor. Fold your hands together and stretch your arms over your head. Stretch your back. Hold for approx. 15–20 seconds.

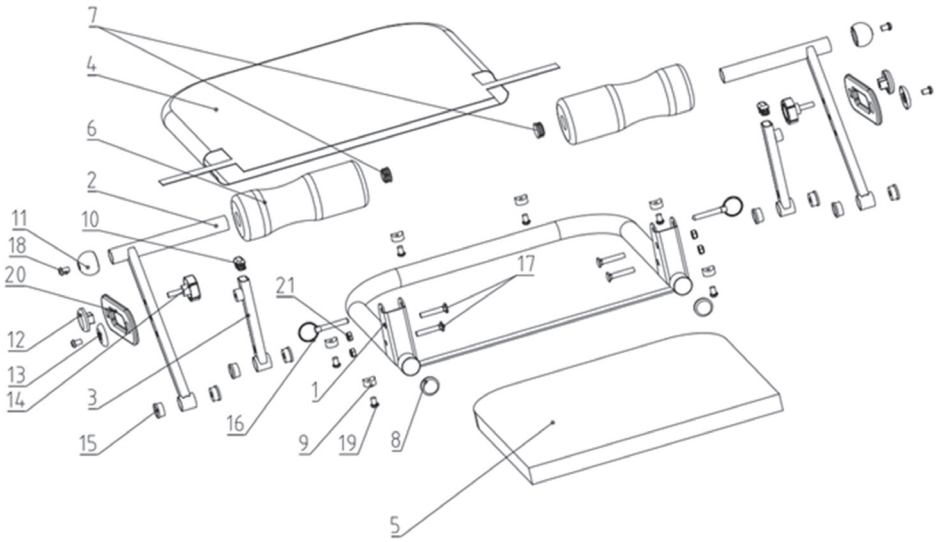
Cleaning and storage

ATTENTION!

- ❒ Be careful when lifting and carrying the device to avoid injuring yourself.
- ❒ When cleaning, do not use any corrosive or abrasive cleaners. They could damage the surface.

- If necessary, wipe the frame and the support foot including the seat off with a damp cloth.
- You can fold up the device for compact storage. To do so, pull the safety pin (**F**) out of the front bars (**C**) and fold both bars down.
- Store the device in a dry area that is out of the reach of children and animals and that is not exposed to direct sunlight.

Exploded view and part list



06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 22 12.03.2015 10:44:51

No.	Designation	Quantity
1	Main frame Ø 32 mm	1
2	Back, mobile flat-rounded tube (shaped like a 7)	2
3	Front flat-rounded tube	2
4	Outer fabric of the floor pad	1
5	Foam infill of the floor pad	1
6	Foam support pad	2
7	Cap Ø 25 mm	2
8	Cap Ø 32 mm	2
9	Support feet	6
10	Cap 15 x 30 mm	2
11	Cap, approx. Ø 25 mm	2
12	Square plastic nut	2
13	Fastening cap for the rubber bands	2
14	Locking screw	2
15	plastic (bearing) rings	8
16	Safety pin, Ø 8 x 45 mm	2
17	Bolt Ø 8 x 45 mm	4
18	Hexagon socket screw M6 x 15 mm	4
19	Drilling screws for the support feet M4.8 x 19 mm	6
20	Rubber bands	2
21	self-locking nuts M8	4

Technical data

Product number: Z 06030
Model: TD002A-17
Maximum user weight: 120 kg
Dimensions: min.: 55,5 x 46 x 13.5 cm
max.: 55,5 x 46 x 32 cm
Device weight: approx. 4.2 kg
The device complies with EN ISO 20957-1: 2013 and EN 957- 2: 2003
Class H (household use)

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 23 12.03.2015 10:44:51

Disposal

The packaging material is recyclable. Dispose of the packaging in an environmentally-friendly manner and make it available to the collection service for recyclable materials. Also be sure to dispose of the device in an environmentally-friendly manner. For more information, please contact the administration in your community.

Customer service/importer:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Germany
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Calls subject to a charge.

All rights reserved.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 24 12.03.2015 10:44:51

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 25 12.03.2015 10:44:51

Contenu

Signification des symboles contenus dans ce mode d'emploi 27
Utilisation adéquate 27
Consignes de sécurité 27
Risques de blessure 27
Conseils d'utilisation 28
Étendue de la livraison & vue générale de l'appareil 29
Préparation 29
Assemblage 30
Fixer les bandes en caoutchouc/Régler la hauteur 30
Avant l'entraînement 30
Exercices d'échauffement 31
Entraînement 31
Vélo (Cycle) 32
Stepper 32
Sit-Up 32
Ciseau (Leg Exercise) 32
Entraînement des bras (Arm Exercise) 33
Pompes (Push-Up) 33
Après l'entraînement 33
Nettoyage et rangement 34
Dessin éclaté & liste des pièces 35
Données techniques 36
Élimination 36

Chère cliente, cher client,

nous nous réjouissons que vous ayez décidé d'acheter appareil de mise en forme de notre maison. Avant la première utilisation de l'appareil, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et le conserver précieusement. Si vous cédez l'appareil à un tiers, veuillez également lui remettre ce mode d'emploi. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité si les indications de ce mode d'emploi ne sont pas respectées !

Dans le cadre de l'évolution permanente, nous nous réservons le droit de modifier à tout moment le produit, l'emballage ou les documents d'accompagnement.

Si vous avez des questions, veuillez vous adresser au service après-vente sur notre site Internet :

www.service-shopping.de

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 26 12.03.2015 10:44:51

Signification des symboles contenus dans ce mode d’emploi

Toutes les consignes de sécurité sont marquées de ce symbole. Veuillez lire attentivement et entièrement ces consignes et tenez-vous en aux consignes de sécurité pour éviter les dommages corporels et matériels.

Tous les conseils et recommandations sont caractérisés par ce symbole.

Utilisation adéquate

- ❒ L'appareil est destiné à muscler le ventre, les jambes, le dos, les épaules et les bras.
- ❒ Cet appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique !
- ❒ Le poids corporel maximum autorisé pour l’utilisateur est de 120 kg.
- ❒ L'appareil convient uniquement à une utilisation dans des locaux fermés.
- ❒ Cet appareil n’est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) ayant des capacités sensorielles ou mentales restreintes ou ayant un manque d’expérience et/ou un manque de connaissance, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçu de cette personne des instructions pour utiliser l’appareil.
- ❒ L’appareil est destiné à un usage en privé, pas pour une utilisation commerciale.
- ❒ Utilisez l’appareil uniquement comme la description du mode d’emploi. Toute autre utilisation est considérée comme contraire aux dispositions.
- ❒ Sont exclus de la garantie tous les défauts causés par une manipulation non appropriée, par un dommage ou par des tentatives de réparation par un tiers. Ceci est aussi valable pour l’usure normale.

Consignes de sécurité

Risques de blessure

- ❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés de l'appareil et du matériel d'emballage. Il y a risque de blessure et d'asphyxie !
- ❒ Les parents et les autres personnes de surveillance devront être conscients de leur responsabilité car, du fait de leur envie naturelle de jouer et de leur besoin d'expérimenter, les enfants peuvent se trouver dans des situations ou avoir des comportements qui ne conviennent pas à l'appareil d'entraînement.
- ❒ Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance à proximité d'enfants et d'animaux.
- ❒ L’appareil ne pourra être utilisé que par une seule personne à la fois.
- ❒ Avant d'utiliser l'appareil, faites suffisamment d'échauffements.
- ❒ Commencez les exercices lentement et augmentez l’intensité uniquement petit à petit. En cas d'usage non approprié de l'appareil et d'entraînement exagéré, vous

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 27 12.03.2015 10:44:51

pouvez éventuellement subir des dommages sur votre santé. N'exagérez pas et ne vous surestimez pas.

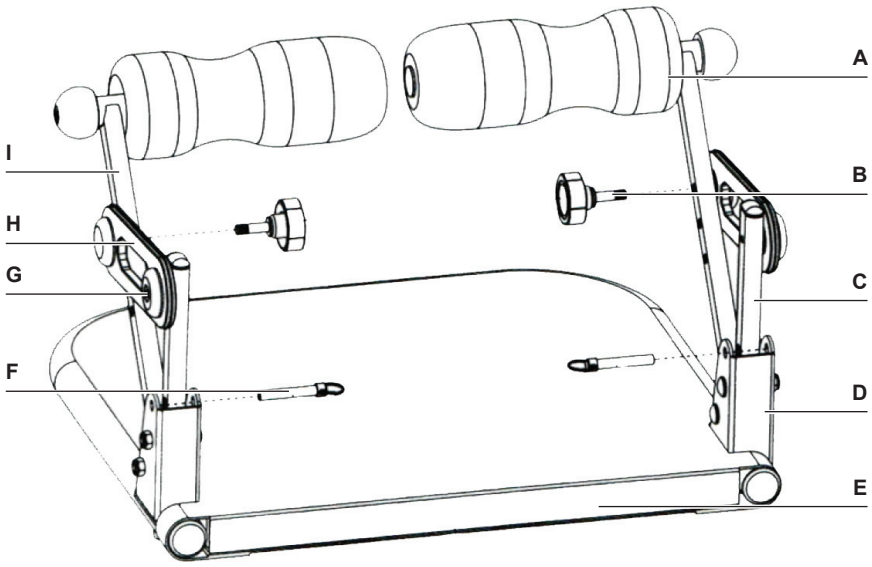
- ❒ Si, au niveau de la santé, vous faites partie d'un groupe à risque, ou si vous n'avez pas pratiqué de sport pendant une longue période, si vous avez des problèmes cardiaques, de circulation sanguine ou orthopédiques, veuillez consulter un médecin avant l'utilisation de l'appareil. Si nécessaire, déterminez avec lui un programme d'entraînement.
- ❒ Les femmes enceintes ne pourront pas utiliser l'appareil ou seulement après s'être entretenues avec leur médecin.
- ❒ Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d'autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❒ Ne vous entraînez pas directement après un repas ou après consommation d'alcool.
- ❒ Pendant l'entraînement, portez des vêtements agréables ainsi que des chaussures de sport antidérapantes. N'utilisez pas l'appareil sans vêtements.
- ❒ Veillez à ce que vos habits ne soient pas trop amples pour qu'ils ne se coincent pas dans des parties mobiles de l'appareil.
- ❒ Si vous avez des cheveux longs, relevez-les impérativement avant l'entraînement pour qu'ils ne puissent pas se prendre dans l'appareil ! Enlevez tous vos bijoux.
- ❒ Selon la taille de votre corps, laissez suffisamment de place sur tous les côtés de l'appareil (au moins 1 mètre) pour que vous ne soyez pas gêné pendant l'entraînement.
- ❒ Lorsque vous soulevez ou portez l'appareil, soyez prudent pour ne pas vous blesser.

Conseils d'utilisation

- ❒ Attention ! Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si vous contrôlez régulièrement qu'il n'est pas endommagé. Pour cette raison et dans l'intérêt de votre propre sécurité, avant chaque mise en service, vérifiez si l'appareil présente des dommages (fissures, trous, vis desserrées etc.). Si, pendant l'utilisation, des bruits inhabituels se faisaient entendre sur l'appareil, interrompez immédiatement l'entraînement. Les pièces défectueuses doivent être immédiatement remplacées par un professionnel. L'appareil ne devra plus être utilisé tant qu'il n'est pas réparé.
- ❒ Si l'appareil devait être défectueux, n'essayez pas de le réparer par vos propres soins. En cas de dommages, veuillez contacter le service clientèle ou un professionnel.
- ❒ Utilisez l'appareil uniquement s'il est correctement assemblé.
- ❒ Utilisez uniquement les accessoires fournis.
- ❒ N'exposez pas l'appareil à des températures extrêmes, à de fortes variations de température, au rayonnement direct du soleil ou à l'humidité.
- ❒ Posez l'appareil sur une surface plate et stable. Recouvrez les sols délicats (stratifiés, parquets etc.), si nécessaire avec un tapis de protection de sol antidérapant.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 28 12.03.2015 10:44:52

Étendue de la livraison & vue générale de l'appareil



A Coussin d'appui
B Vis de fixation pour le réglage en hauteur sur la barre de derrière (2 vis)
C Barre de devant
D Châssis
E Pied avec surface d'assise
F 2 tiges de blocage
G Vis BTR pour la fixation des bandes en caoutchouc
H 2 bandes en caoutchouc
I Barre de derrière

Préparation

ATTENTION !

❒ Tenez les enfants et les animaux éloignés du matériel d'emballage. Il y a risque d'asphyxie !

❒ Posez l'appareil dans un lieu avec suffisamment d'espace de tous côtés.

- Déballez toutes les parties et vérifiez si la livraison est complète (voir chapitre « Étendue de la livraison ») et si elle comporte des dommages de transport. Si des pièces présentent des dommages, ne les utilisez pas (!), mais contactez le service après-vente.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 29 12.03.2015 10:44:52

- Ouvrez le châssis (**D**) (voir paragraphe « Assemblage »).
- Montez les bandes en caoutchouc (**H**) et réglez la hauteur voulue avec la vis de fixation (**B**) (voir passage « Fixer les bandes en caoutchouc/Régler la hauteur »).

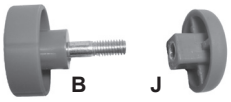
Assemblage

1. Écartez les barres de devant (**C**) du châssis pour qu'elles soient orientées tout droit vers le haut
2. Introduisez les tiges de blocage (**F**) de l'intérieur dans les trous prévus à cet effet dans les barres de devant.

Fixer les bandes en caoutchouc/Régler la hauteur

Si les bandes en caoutchouc n'étaient pas encore fixées lors de la livraison, vous devez les installer avant le premier entraînement :

1. Desserrez la vis BTR (**G**) avec le support de la barre de devant (**C**).
2. Placez la bande en caoutchouc (**H**) sur le support et revissez les deux avec la vis BTR sur la barre de devant.



3. Dévissez la vis de fixation (**B**) de la barre de derrière (**I**) et desserrez la pièce opposée (**J**).
4. Placez la bande en caoutchouc sur la pièce opposée et revissez les deux avec la vis de fixation.

À l'aide de la vis de fixation, vous pouvez régler la hauteur d'entraînement souhaitée pour le châssis. Pour ce faire, dévissez la vis de fixation et desserrez la pièce opposée avec la bande en caoutchouc. Choisissez la hauteur d'entraînement souhaitée pour le châssis et revissez le tout ensemble.

Avant l'entraînement

ATTENTION !

- ❒ Ne vous entraînez jamais avec le ventre plein. Une heure avant et après l'entraînement, ne prenez pas de repas.
- ❒ Risque de blessure ! Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué ou épuisé.
- ❒ Avant de commencer l'entraînement, vous devrez toujours faire un échauffement (voir ci-dessous) pour minimiser le risque de blessure.

N'oubliez pas, il ne s'agit pas de faire rapidement quelques exercices, mais de s'entraîner à long terme et régulièrement. Ainsi l'entraînement pourra être très utile à votre santé.

1. Passez des habits de sport confortables et perméables à l'air. Si vous avez des cheveux longs, attachez-les. Enlevez vos bijoux. Ils ne doivent pas se coincer dans les pièces mobiles de l'appareil.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 30 12.03.2015 10:44:52

2. Placez l'appareil sur un sol plat. Autour de l'appareil, il faut qu'il y ait suffisamment de place libre pour exécuter les exercices.
3. Ayez de l'eau ou une autre boisson à portée de main pour combler le besoin en liquide de votre corps pendant l'entraînement.
4. Avant l'entraînement, veuillez vous échauffer. Ci-après, nous avons regroupé quelques exercices d'échauffement.

Exercices d'échauffement

L'échauffement devrait toujours faire partie de chaque activité sportive. De ce fait, tous les composants physiques et psychiques des performances sont stimulés et améliorés. De plus, le risque de blessure est minimisé. Avec l'exercice suivant, vous échauffez de grands groupes de muscles par des mouvements.

- Jogging : Courez quelques minutes de manière décontractée sur place ou dans la pièce. Faites quelques sauts de temps en temps.
- Génuflexion : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit et plier 5 à 10 fois les genoux et se relever.
- Twist du haut du corps : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit, lever les coudes latéralement à hauteur d'épaule et plier pour que les mains soient devant la poitrine. Faites tourner le haut du corps environ 10 fois autant que possible vers la droite et la gauche.
- Flexion latérale : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit. Ensuite, incliner le haut du corps lentement vers la droite et vers la gauche. Lever le bras apposé au-dessus de la tête. Répéter environ 10 minutes.
- Moulinets avec les bras : Placer les pieds à largeur d'épaules, tenir le haut du corps bien droit, tendre le bras droit et faire des moulinets vers l'avant. Changer de sens de rotation au bout de 5 à 10 moulinets. Ensuite, répéter l'exercice avec le bras gauche. 5 à 10 moulinets par bras et par sens de rotation.

Entraînement

ATTENTION !

- ❒ Avant l'utilisation, vérifiez que toutes les liaisons soient bien en place sur l'appareil.
- ❒ Avant chaque utilisation, vérifiez si l'appareil n'est pas usé.
- ❒ Placez l'appareil sur une surface antidérapante.
- ❒ Interrompez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des faiblesses ou des étourdissements. En cas de malaise, de douleur abdominale ou dans les articulations, de tachycardie ou d'autres symptômes, veuillez vous adresser immédiatement à un médecin.
- ❒ Faites suffisamment de pauses entre les modules d'entraînement.
- ❒ N'oubliez pas que votre corps a besoin d'eau lors d'une activité sportive. Vous devez satisfaire ce besoin.
- ❒ Faites en sorte que la pièce d'entraînement soit bien aérée pendant les exercices.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 31 12.03.2015 10:44:52

❒ Après l'entraînement, effectuez toujours des étirements (voir chapitre « Après l'entraînement ») pour remettre la circulation sanguine à son niveau normal.

Prenez une position d'entraînement correspondante. Vérifiez si les coussins d'appui sont à la bonne hauteur (voir paragraphe « Fixer les bandes en caoutchouc/Régler la hauteur »).

Ci-après vous trouverez la description des exercices principaux. Vous trouverez des illustrations de ces exercices sur l'appareil d'entraînement.

Répétez chaque exercice pendant environ 15 secondes. Augmentez la durée au fur et à mesure que votre forme progresse.
Veillez à tenir le corps bien droit !

Vélo (Cycle)

Placez-vous à une distance d'environ 20 cm sur un tabouret ou une chaise devant l'appareil. Placez les pieds sur les coussins d'appui (**A**). Maintenant, avec la jambe gauche et la jambe droite, marchez sur les coussins d'appui. Veillez à ce que les jambes soient alternativement bien droites. Les débutants devront commencer lentement, les avancés, plus vite.

Pour les avancés : Plier et tendre les deux jambes en même temps.

Stepper

Placez-vous sur un tabouret ou une chaise directement devant l'appareil. Placez les pieds sur les coussins d'appui. Veillez à ce que les deux jambes forment un angle à 90°. Maintenant, avec la jambe gauche et la jambe droite, marchez sur les coussins d'appui. Les débutants devront commencer lentement, les avancés, plus vite.

Pour les avancés : Plier et tendre les deux jambes en même temps.

Sit-Up

Pour cet exercice, vous pouvez aussi tendre les bras devant la poitrine.
Conseil pour les débutants : Posez les mains sur les cuisses.

Mettez-vous bien droit sur le pied avec la surface d'assise (**E**) et appuyez-vous contre les coussins d'appui. Reculez-vous lentement jusqu'à ce que vous ne puissiez plus. Redressez-vous et répétez cet exercice. Durant tout l'exercice, veillez à ce que le dos reste droit.

Vous pouvez aussi effectuer cet exercice avec ce qu'on appelle des « Pulses ». Pour ce faire, ne vous redressez pas autant et ne faites que de petits mouvements rapides de montée et de descente.

Ciseau (Leg Exercise)

Placez une surface d'entraînement (p. ex. tapis) sur le sol et placez l'appareil devant. Asseyez-vous sur le tapis, devant l'appareil et posez les jambes sur les coussins d'appui pour que ceux-ci se trouvent entre les mollets et les talons. Appuyez par alternance sur les coussins d'appui avec la jambe gauche et la jambe droite. Les débutants devront commencer lentement, les avancés, plus vite.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 32 12.03.2015 10:44:52

Entraînement des bras (Arm Exercise)

Mettez-vous à genoux sur le pied avec la surface d'assise et posez les mains sur les coussins d'appui. Appuyez par alternance avec le bras droit et le bras gauche. Durant tout l'exercice, veillez à ce que le dos reste droit. Les débutants devront commencer lentement, les avancés, plus vite.

Pompes (Push-Up)

Placez une surface d'entraînement (p. ex. tapis) sur le sol et posez l'appareil dessus. Mettez-vous à genoux devant et prenez la position des pompes. L'appareil est maintenant sous vous. Les coussins d'appui doivent se trouver directement sous vos hanches. Lors de cet exercice, veillez à ce que les bras forment une ligne droite entre les bras et les épaules, vos cuisses et le haut du corps forment une ligne et le dos est droit. Abaissez lentement le corps, pliez les bras et tendez le corps. Redépliez les bras et soulevez le corps.

Après l'entraînement

Après l'entraînement, effectuez toujours quelques étirements pour remettre la circulation sanguine à son niveau normal. Ci-après, vous trouvez des exemples d'exercices.

Haut du corps : Se placer bien droit, bras tendus au-dessus de la tête et tirer le coude gauche vers la droite avec la main droite. Le haut du corps accompagne légèrement le mouvement. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.

Mollets : Se mettre debout. Placer la jambe droite en avant et la plier légèrement pendant que la jambe gauche reste tendue. Appuyez le talon dans le sol. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.

Partie avant de la cuisse : Se tenir sur une jambe, l'autre est pliée et prenez le pied dans la main. Tirer vers les fesses et tenir pendant environ 5 à 20 secondes. Changement de côté.

Dos : Tenir le dos bien plat. La jambe droite est pliée et repose sur la jambe gauche tendue. Les hanches pivotent, les deux épaules doivent rester au sol. Tenez la position pendant env. 5 à 20 secondes. Changement de côté.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 33 12.03.2015 10:44:53

Côté intérieur de la cuisse : S'asseoir sur le sol, tourner le genou vers l'extérieur, coller les plantes des pieds entre elles et tirer vers le corps. Placez les mains autour des chevilles et appuyer le genou avec le coude légèrement vers le sol. Étirer le dos. Tenez la position pendant env. 5 à 20 secondes.

Toute la jambe : Se mettre à genoux, les mains à côté des pieds pour s'appuyer sur le sol et tendre une jambe vers l'arrière. Le haut et le bas de la cuisse de la jambe de devant forment un angle droit, le pied est totalement appuyé sur le sol. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes. Changement de côté.

Épaules/Dos : Assis en tailleur sur le sol avec le dos droit. Joindre les mains et étirer les bras au-dessus de la tête. Étirer le dos. Tenez la position pendant environ 15 à 20 secondes.

Nettoyage et rangement

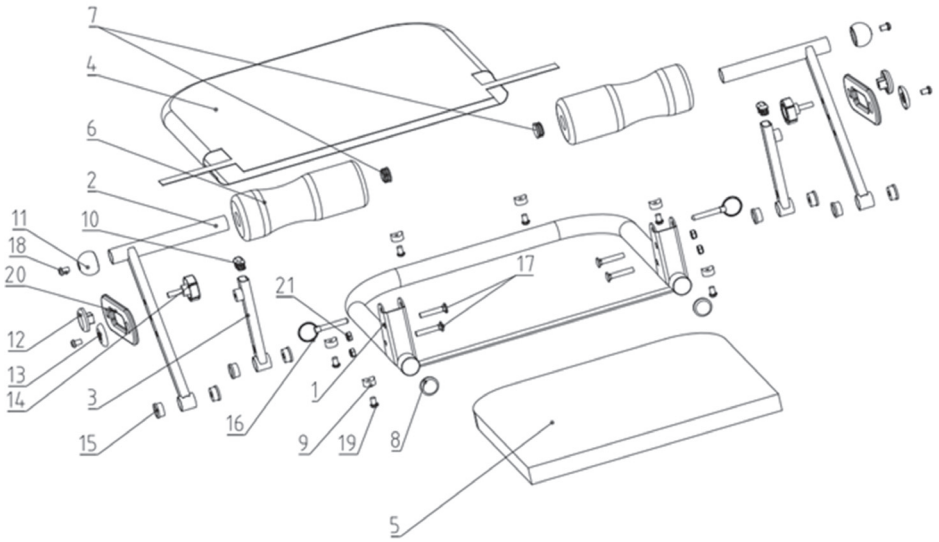
ATTENTION !

- ❒ Lorsque vous soulevez ou portez l'appareil, soyez prudent pour ne pas vous blesser.
- ❒ Pour le nettoyage, n'utilisez aucun détergent agressif ou abrasif. Ceux-ci pourraient endommager la surface.

- Si nécessaire, essuyez le châssis et le pied avec surface d'assise avec un chiffon humide.
- Replier l'appareil pour qu'il ne prenne pas de place en le rangeant. Pour ce faire, tirez la tige de blocage (**F**) sur les barres de devant (**C**) et rabattez les deux barres verse le bas.
- Rangez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux dans un endroit sec, protégé contre les rayons directs du soleil.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 34 12.03.2015 10:44:53

Dessin éclaté & liste des pièces



N°	Dénomination	Quantité
1	Cadre principal Ø 32 mm	1
2	Tube ovale mobile, en forme de 7 à l'arrière	2
3	Tube ovale de devant	2
4	Matériel de couverture du coussin	1
5	Mousse de remplissage du coussin	1
6	Coussin d'appui en mousse	2
7	Capuchon Ø 25 mm	2
8	Capuchon Ø 32 mm	2
9	Pieds	6
10	Capuchon 15 x 30 mm	2
11	Capuchon rond Ø 25 mm	2
12	Écrou carré en plastique	2
13	Capuchon de fixation sur les bandes en caoutchouc	2
14	Vis de fixation	2
15	Bouchons en plastique	8
16	Tige de blocage Ø 8 x 45 mm	2

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 35 12.03.2015 10:44:53

N°	Dénomination	Quantité
17	Tige Ø 8 x 45 mm	4
18	Vis BTR M6 x 15 mm	4
19	Vis autotaraudeuses pour les pieds M4.8 x 19 mm	6
20	Bandes en caoutchouc	2
21	Écrous auto-bloquants M8	4

Données techniques

Numéro de référence : Z 06030
Modèle : TD002A-17
Poids maximum de l'utilisateur : 120 kg
Dimensions : mini : 55,5 x 46 x 13,5 cm
maxi : 55,5 x 46 x 32 cm
Poids de l'appareil : env. 4,2 kg
L'appareil répond aux normes EN ISO 20957-1 : 2013 et EN 957- 2 : 2003
classe H (usage domestique)

Élimination

Le matériel d'emballage peut être réutilisé. Éliminez l'emballage en respectant l'environnement et apportez-le au service de recyclage. Éliminez l'appareil en respectant l'environnement. De plus amples informations sont à disposition auprès de votre municipalité.

Service après-vente/importateur :
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Allemagne
Tél. : +49 38851 314650 *)

*)Appel payant.

Tous droits réservés.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 36 12.03.2015 10:44:53

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 37 12.03.2015 10:44:53

NL

Inhoud

Betekenis van de symbolen in deze handleiding 39
Reglementair gebruik 39
Veiligheidsinstructies 39
- Verwondingsgevaren 39
- Tips voor gebruik 40

Leveringspakket & overzicht van het apparaat 41
Voorbereiding 41
- Opbouw 42
- Rubber linten bevestigen/hoogte instellen 42

Voor de training 42
- Opwarmingsoefeningen 43

Training 43
- Fiets (cycle) 44
- Stepper 44
- Sit-Up 44
- Schaar (leg exercise) 44
- Training voor de armen (arm exercise) 44
- Pompen (push-up) 44

Na de training 45
Reiniging en bewaring 46
Vergrote tekening & lijst met onderdelen 46
Technische gegevens 47
Verwijdering 47

Geachte klant,

We zijn blij dat u hebt gekozen voor een fitnessapparaat van onze firma. Voordat u het apparaat voor het eerst in gebruik neemt, dient u de handleiding zorgvuldig te lezen en goed te bewaren. Als u het apparaat aan iemand anders geeft, moet ook deze handleiding worden overhandigd. Fabrikant en importeur zijn niet aansprakelijk als de gegevens in deze handleiding niet worden nageleefd!

In het kader van de voortdurende ontwikkeling behouden we ons het recht voor, product, verpakking of bijgeleverde documenten op elk moment te wijzigen.

Hebt u vragen, contacteer dan de klantenservice via onze website:

www.service-shopping.de

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 38 12.03.2015 10:44:54

Betekenis van de symbolen in deze handleiding

Alle veiligheidsinstructies zijn aangeduid met dit symbool. Lees deze grondig en houd u aan de veiligheidsinstructies, zodat lichamelijke letsels en materiële schade worden vermeden.

Tips en adviezen zijn aangeduid met dit symbool.

Reglementair gebruik

- ❒ Het apparaat is bestemd voor het trainen van de buik-, been-, rug-, schouder- en armspieren.
- ❒ Dit apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden!
- ❒ Het maximaal toegelaten lichaamsgewicht van de gebruiker bedraagt 120 kg.
- ❒ Het apparaat is alleen geschikt voor het gebruik in gesloten binnenruimten.
- ❒ Dit apparaat is niet bedoeld voor het gebruik door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of met een gebrek aan ervaring en/of kennis, tenzij ze worden bijgestaan door een persoon die instaat voor hun veiligheid of als ze van die personen instructies kregen over het gebruik van het apparaat.
- ❒ Het apparaat werd ontworpen voor het privégebruik, niet voor commerciële doeleinden.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen volgens de beschrijvingen in de handleiding. Elk ander gebruik geldt als onreglementair.
- ❒ De garantie dekt geen gebreken die ontstaan door verkeerd gebruik, beschadiging of reparatiepogingen. Dit geldt ook voor de normale slijtage.

Veiligheidsinstructies

Verwondingsgevaren

- ❒ Houd kinderen en dieren weg van het apparaat en het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verwondingen en verstikking!
- ❒ Ouders en andere toezichters moeten zich bewust zijn van hun verantwoordelijkheid in die zin dat op grond van de natuurlijke speel- en het experimenteerdrang van kinderen rekening moet worden gehouden met gedragswijzen waarvoor het trainingsapparaat niet geschikt is.
- ❒ Laat het apparaat in de buurt van kinderen en dieren niet zonder toezicht.
- ❒ Het apparaat mag telkens slechts door een persoon tegelijk worden gebruikt.
- ❒ Doe voldoende opwarmingsoefeningen vooraleer u het apparaat in gebruik neemt.
- ❒ Start de oefeningen langzaam en voer geleidelijk aan de intensiteit ervan op. Bij een inadequaat gebruik van het apparaat en een buitensporige training kan schade aan de gezondheid worden veroorzaakt. Overdrijf niet en overschat u niet.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 39 12.03.2015 10:44:54

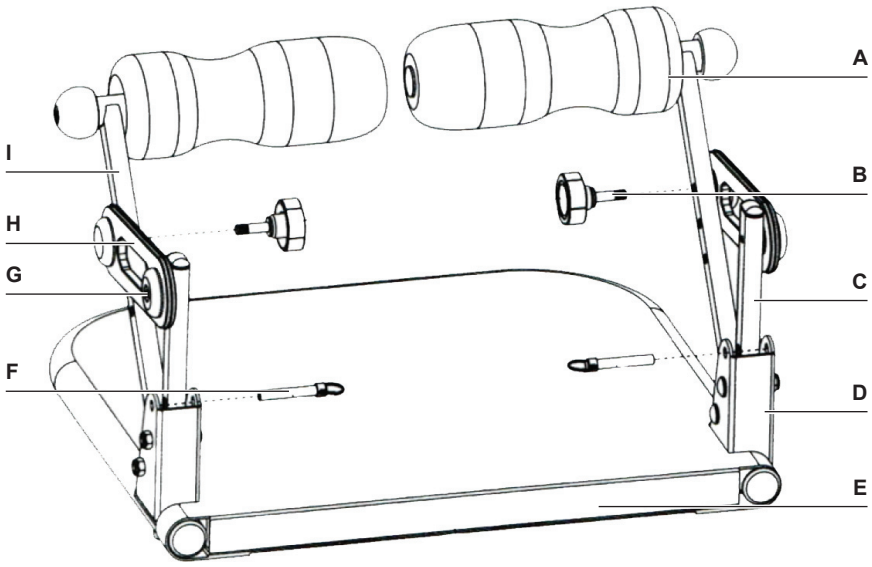
- ❒ Behoort u op het vlak van de gezondheid tot een risicogroep of hebt u gedurende een langere tijd geen sport beoefend, hebt u hart-/bloedsomloopklachten of orthopedische problemen, consulteer dan uw arts voor het gebruik van het apparaat. Stem eventueel het trainingsprogramma met hem af.
- ❒ Zwangere vrouwen mogen het apparaat niet resp. slechts na ruggespraak met hun arts gebruiken.
- ❒ Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
- ❒ Train niet direct na een maaltijd of na gebruik van alcohol.
- ❒ Draag bij de training gemakkelijke kleding en schoenen met antislipzool. Gebruik het apparaat niet als u niet aangekleed bent.
- ❒ Zorg ervoor dat uw kleding niet te wijd is zodat ze niet klem raakt in de beweeglijke delen van het apparaat.
- ❒ Als u lang haar heeft, dient u het voor de training zeker op te binden, zodat u niet in het apparaat verstrikt kunt raken. Doe alle sieraden uit.
- ❒ Laat genoeg plaats aan alle kanten van het apparaat (minstens 1 meter) naargelang van uw lichaamslengte zodat u bij de training genoeg speelruimte hebt.
- ❒ Wees voorzichtig als u het apparaat tilt en draagt, zodat u zich niet verwondt.

Tips voor gebruik

- ❒ Opgelet! Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen dan worden behouden als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade. Kijk daarom in het belang van uw eigen veiligheid het apparaat voor elk gebruik na op beschadigingen (barsten, gaten, losse schroeven). Als u tijdens het gebruik ongewone geluiden van het apparaat vaststelt, onderbreek dan de training meteen. Defecte onderdelen moeten meteen door een specialist worden vervangen. Het apparaat mag niet meer worden gebruikt tot het is gerepareerd.
- ❒ Is het apparaat defect, probeer dan niet het apparaat eigenhandig te repareren. Contacteer bij schade een specialist of de klantenservice.
- ❒ Gebruik het apparaat alleen als het reglementair werd gemonteerd.
- ❒ Gebruik alleen de meegeleverde accessoires.
- ❒ Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, hevige temperatuurschommelingen, directe zonnestralen of vochtigheid.
- ❒ Plaats het apparaat op een effen, stabiele ondergrond. Bedek gevoelige grondoppervlakken (laminaat, parket etc.) eventueel met een beschermende antislipmat.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 40 12.03.2015 10:44:54

Leveringspakket & overzicht van het apparaat



A Oplegkussen
B Vastzetschroef voor de verstelling van de hoogte aan de achterste stang (2x)
C Voorste stang
D Frame
E Voet met zitvlak
F Veiligheidspin (2x)
G Binnenzeskantschroef voor de bevestiging van de rubber linten
H Rubber linten (2x)
I Achterste stang

Voorbereiding

OPGELET!

❒ Houd kinderen en dieren weg van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat gevaar voor verstikking!

❒ Plaats het apparaat op een plaats met genoeg vrije ruimte aan alle kanten.

- Pak alle onderdelen uit en controleer het leveringspakket op volledigheid (zie hoofdstuk “Leveringspakket”) en transportschade. Indien er onderdelen schade vertonen, gebruik deze dan niet (!), maar contacteer de klantenservice.
- Klap het frame (**D**) open (zie paragraaf “Opbouw”).

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 41 12.03.2015 10:44:54

- Monteer de rubber linten(**H**) en stel de gewenste hoogte in met de vastzetschroef (**B**) (zie paragraaf “Rubber linten bevestigen/hoogte instellen”).

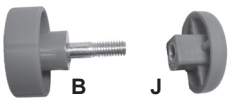
Opbouw

1. Klap de voorste stangen (**C**) van het frame zodanig open dat ze recht naar boven wijzen.
2. Steek de veiligheidspinnen (**F**) van binnenuit door de voorziene gaten in de voorste stangen.

Rubber linten bevestigen/hoogte instellen

Zijn de rubber linten bij de levering nog niet vooraf gemonteerd, dan moet u ze voor de eerste training bevestigen:

1. Maak de binnenzeskantschroef (**G**) met houder los van de voorste stang (**C**).
2. Leg het rubber lint (**H**) op de houder en schroef beide delen opnieuw vast aan de voorste stang met de binnenzeskantschroef.
3. Schroef de vastzetschroef (**B**) los van de achterste stang (**I**) en maak het tegenstuk los (**J**).



4. Leg het rubber lint op het tegenstuk en schroef beide delen opnieuw vast met de vastzetschroef.

Met de vastzetschroef kunt u de gewenste trainingshoogte van het frame instellen. Draai daartoe de vastzetschroef los en maak het tegenstuk met het rubber lint los. Kies de gewenste trainingshoogte van het frame en schroef alles opnieuw aan elkaar.

Voor de training

OPGELET!

- ❒ Train nooit met een volle maag. Consumeer ongeveer een uur voor en na de training geen maaltijden.
- ❒ Verwondingsgevaar! Train niet als u al moe en uitgeput bent.
- ❒ Doe voor het begin van de training altijd opwarmingsoefeningen (zie hieronder) zodat het verwondingsrisico wordt geminimaliseerd.

Denk eraan, het gaat er niet om snel een paar oefeningen te doen, maar om op lange termijn en regelmatig te trainen. Zo kan de training van groot nut zijn voor uw gezondheid.

1. Trek comfortabele, luchtdoorlatende sportkleding aan. Hebt u lang haar, doe het dan in een staart. Doe sieraden uit. Er mag niets in de beweeglijke delen van het apparaat geklemd raken.
2. Plaats het apparaat op een effen vloer. Rond het apparaat moet er voldoende vrije ruimte zijn om uw oefeningen te kunnen doen.
3. Zet water of een andere drank klaar zodat u tijdens de training uw dorst kunt lessen.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 42 12.03.2015 10:44:54

4. Doe voor de eigenlijke training opwarmingsoefeningen. Hieronder hebben we enkele opwarmingsoefeningen samengesteld.

Opwarmingsoefeningen

De opwarming moet principieel deel uitmaken van elke sportieve activiteit. Daardoor worden alle fysieke en psychische componenten van het prestatievermogen gestimuleerd en verbeterd. Bovendien wordt het verwondingsrisico geminimaliseerd. Met de volgende oefeningen worden grote spiergroepen opgewarmd door te bewegen.

- Joggen: Loop enkele minuten losjes ter plaatse of door de kamer. Tussendoor een paar sprongen integreren.
- Kniebuiging: Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht en ga 5 – 10 x door de knieën en strek ze opnieuw.
- Bovenlichaam Twist: Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, til de ellebogen zijdelings tot schouderhoogte op en ga door de knieën, zodat de handen voor de borst zijn. Draai het bovenlichaam ca. 10 x zo ver mogelijk naar rechts en links.
- Zijwaartse buigbeweging: Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht. Kantel dan het bovenlichaam langzaam telkens naar rechts en naar links. Strek daarbij de tegenovergestelde arm boven het hoofd. Ca. 10 herhalingen.
- Cirkelvormige bewegingen met de arm: Ga schouderbreed staan, houd het bovenlichaam recht, strek de rechter arm en maak cirkelvormige bewegingen naar voren. Verander na 5 – 10 cirkels van richting. Herhaal de oefening vervolgens met de linker arm. 5 – 10 cirkels per arm en per richting.

Training

OPGELET!

- ❒ Controleer voor het gebruik, of alle verbindingen van het apparaat stevig vastzitten!
- ❒ Kijk het apparaat voor elk gebruik na op slijtage.
- ❒ Plaats het apparaat op een antislipondergrond.
- ❒ Onderbreek de training onmiddellijk wanneer u zich zwakjes of duizelig voelt. Bij misselijkheid, borstpijn of pijn aan de gewrichten, hartkloppingen of andere symptomen moet u onmiddellijk een arts contacteren.
- ❒ Zorg voor voldoende pauzes, tussen de trainingseenheden.
- ❒ Denk er steeds aan dat het lichaam bij een sportieve activiteit vloeistof nodig heeft. U moet deze behoefte ook invullen.
- ❒ Zorg ervoor dat de trainingsruimte tijdens de training goed verlucht is.
- ❒ Doe altijd stretchoefeningen na elke training (zie hoofdstuk “Na de training”), om de bloedsomloop langzaam op een normaal niveau te brengen.

Neem de passende trainingspositie aan. Controleer of de oplegkussens de juiste hoogte vertonen (zie paragraaf “Rubber linten bevestigen/hoogte instellen”).

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 43 12.03.2015 10:44:54

Hierna worden de basisoefeningen beschreven. U vindt afbeeldingen voor deze oefeningen op het trainingsapparaat.

Herhaal elke oefening ca. 15 seconden lang. Hoe meer u fitnest, hoe langer de duur.
Let op een rechte lichaamshouding!

Fiets (cycle)

Ga zitten op een kruk of een stoel op een afstand van ca. 20 cm voor het apparaat. Leg de voeten op de oplegkussens (**A**). Trap nu afwisselend met het linker en rechter been op de oplegkussens. Zorgen ervoor dat u de benen afwisselend recht strekt. Beginners moeten langzaam veranderen, gevorderden sneller.

Voor gevorderden: Trek de beide benen tegelijk op en strek ze.

Stepper

Ga op een kruk of stoel direct voor het apparaat zitten. Leg de voeten op de oplegkussens. Zorg ervoor dat beide benen in een hoek van 90° staan. Trap nu afwisselend met het linker en rechter been op de oplegkussens. Beginners moeten langzaam veranderen, gevorderden sneller.

Voor gevorderden: Trek de beide benen tegelijk op en strek ze.

Sit-Up

U kunt bij deze oefening ook de armen voor de borst kruisen.
Tip voor beginners: Leg de handen op de dijen.

Ga recht op de voet met zitvlak zitten (**E**) en leun tegen de oplegkussens. Leun langzaam achteruit tot het niet meer verder gaat. Ga opnieuw rechtzetten en herhaal deze oefening. Zorg er tijdens de volledige oefening voor dat u een rechte rug behoudt.

U kunt deze oefening ook voor de zogen. “pulses” wijzigen. Ga daarvoor niet helemaal recht zitten en maak slechts kleine snelle opwaartse en neerwaartse bewegingen.

Schaar (leg exercise)

Leg een trainingsmat (bijv. isomat) op de vloer en plaats het apparaat ervoor. Ga zitten op de mat, voor het apparaat en leg de benen zodanig op de oplegkussens dat deze zich tussen kuit en hiel bevinden. Duw de oplegkussens afwisselend met het linker en rechter been naar beneden. Beginners moeten langzaam veranderen, gevorderden sneller.

Training voor de armen (arm exercise)

Kniel op de voet met zitvlak en leg de handen op de oplegkussens. Duw deze afwisselend met de rechter en linker arm naar beneden. Zorg er tijdens de volledige oefening voor dat u een rechte rug behoudt. Beginners moeten langzaam veranderen, gevorderden sneller.

Pompen (push-up)

Leg een trainingsmat (bijv. isomat) op de vloer en plaats het apparaat erop. Kniel ervoor en neem de houding aan voor het pompen. Het apparaat bevindt zich nu onder u. De oplegkussens moeten zich daarbij direct onder uw bekkenbeenderen bevinden. Zorg er bij deze oefening voor dat de armen op één lijn staan met de schouders, dat uw dijbenen

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 44 12.03.2015 10:44:55

en bovenlichaam een lijn vormen en de rug recht is. Laat het lichaam langzaam zakken, maak een hoek met de armen en span het lichaam op. Strek de armen opnieuw en til het lichaam daarbij op.

Na de training

Doe altijd enkele stretchoefeningen na de training, om de bloedsomloop langzaam op een normaal niveau te brengen. Hieronder vindt u een voorbeeldoefeningen.

Bovenlichaam: Ga recht staan, kruis de armen boven het hoofd en trek met de rechter hand de linker elleboog naar rechts. Het bovenlichaam gaat lichtjes mee. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.

Kuiten: Ga staan. Zet het rechter been naar voren en maak hiermee een hoek, terwijl het linker been gestrekt blijft. Duw langzaam de linker hiel op de grond. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.

Voorkant dijbeen: Ga op een been staan en maak een hoek met het andere en raak met de hand de voet aan. Trek het naar de billen en behoud de positie gedurende ca. 5 – 20 seconden. Wissel van kant.

Rug: Ga plat op de rug liggen. Maak een hoek met het rechter been en leg het over het uitgestrekte linker been. De heup draait, beide schouders moeten op de grond blijven. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden. Wissel van kant.

Binnenkant dijbeen: Ga op de grond zitten, draai de knieën naar buiten, leg de voetzolen bijeen en trek ze naar het lichaam. Leg de handen rond de enkels en duw de knieën met de ellebogen lichtjes naar de grond. Strek daarbij de rug. Ca. 5 – 20 seconden lang aanhouden.

Volledig been: Ga hurken, steun met de handen naast de voeten op de grond en strek een been naar achteren. Boven- en onderbeen van het voorste been vormen een rechte hoek, de voet ligt helemaal op de grond. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden. Wissel van kant.

Schouders/rug: Ga in kleermakerszit met rechte rug op de grond zitten. Vouw/grijp de handen en strek de armen boven het hoofd. Strek de rug. Behoud deze positie gedurende 15 tot 20 seconden.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 45 12.03.2015 10:44:55

Reiniging en bewaring

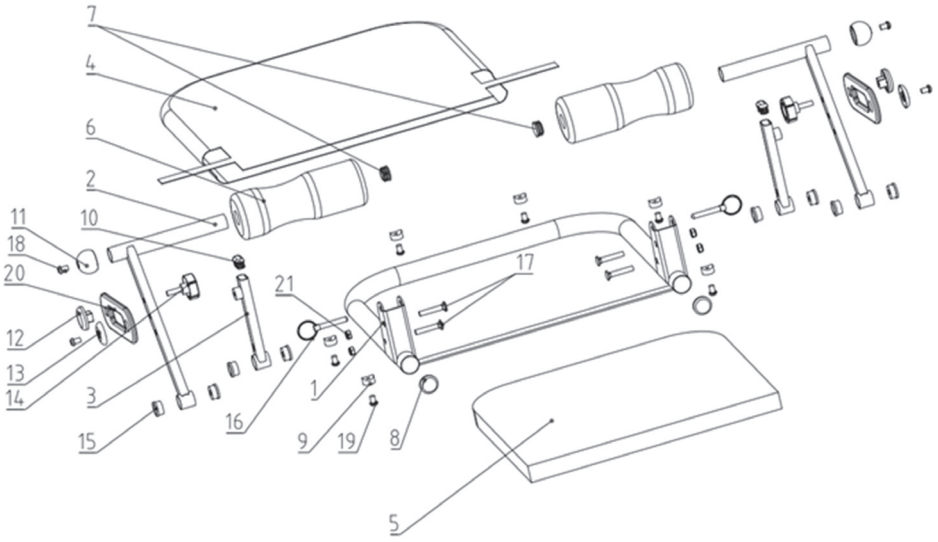
OPGELET!

❒ Wees voorzichtig als u het apparaat tilt en draagt, zodat u zich niet verwondt.

❒ Gebruik voor de reiniging geen bijtende of schurende reinigingsmiddelen. Daardoor kan de bovenlaag worden beschadigd.

- Veeg het frame en de voet met zitvlak indien nodig af met een vochtige doek.
- Om plaats te besparen bij het opbergen, kunt u het apparaat dichtklappen. Trek daarvoor de veiligheidspin (**F**) uit de voorste stangen (**C**) en klap beide stangen naar beneden.
- Bewaar het apparaat buiten het bereik van kinderen en dieren op een droge, tegen directe zonnestralen beschermde plaats.

Vergrote tekening & lijst met onderdelen



Nr.	Benaming	Hoeveelheid
1	Hoofdframe Ø 32 mm	1
2	7-vormige, achterste, mobiele platte ronde buis	2
3	Voorste platte ronde buis	2
4	Bekledingsmateriaal van het vloerkussen	1
5	Schuimstofvulling van het vloerkussen	1
6	Schuimstof-oplegkussen	2

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 46 12.03.2015 10:44:55

Nr.	Benaming	Hoeveelheid
7	Afdekkap Ø 25 mm	2
8	Afdekkap Ø 32 mm	2
9	Voetjes	6
10	Afdekkap 15 x 30 mm	2
11	Afdekkap, rond, Ø 25 mm	2
12	Vierkante kunststofmoer	2
13	Fixeerdop voor rubber linten	2
14	Vastzetschroef	2
15	Plastic spil	8
16	Veiligheidspin, Ø 8 x 45 mm	2
17	Bout Ø 8 x 45 mm	4
18	Binnenzeskantschroef M6 x 15 mm	4
19	Boorschroeven voor de voetjes M4.8 x 19 mm	6
20	Rubber linten	2
21	Zelfborgende moeren M8	4

Technische gegevens

Artikelnummer:	Z 06030
Model:	TD002A-17
Maximaal gebruikersgewicht:	120 kg
Afmetingen:	min.: 55,5 x 46 x 13,5 cm max.: 55,5 x 46 x 32 cm
Gewicht van het apparaat:	ca. 4,2 kg

Het apparaat beantwoordt aan EN ISO 20957-1: 2013 en EN 957- 2: 2003
Klasse H (thuisgebruik)

Verwijdering

Het verpakkingsmateriaal is recycleerbaar. Verwijder de verpakking op een milieuvriendelijke manier en geef ze mee met de inzameling van recycleerbare materialen. Verwijder het apparaat op een milieuvriendelijke manier. Meer informatie krijgt u bij uw plaatselijk gemeentebestuur.

Klantenservice/importeur:
DS Produkte GmbH, Am Heisterbusch 1, 19258 Gallin, Duitsland
Tel.: +49 38851 314650 *)

*) Niet gratis.
Alle rechten voorbehouden.

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 47 12.03.2015 10:44:55

06030_DE-GB-FR-NL_A5_V0.indb 48 12.03.2015 10:44:55